



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2018: SIC - XXX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2018
<b>Local</b>	Campus do Vale - UFRGS
<b>Título</b>	Ativação do Músculo Reto Abdominal Superior e Inferior em Diferentes Exercícios de Solo do Método Pilates Clássico
<b>Autor</b>	MARÍNDIA TEIXEIRA BECKER
<b>Orientador</b>	CLAUDIA SILVEIRA LIMA

## Ativação do Músculo Reto Abdominal Superior e Inferior em Diferentes Exercícios de Solo do Método Pilates Clássico.

Autora: Maríndia Teixeira Becker. Orientadora: Cláudia Silveira Lima.

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

O Método Pilates (MP) é uma modalidade baseada em princípios. Entre eles: concentração, controle, precisão, respiração, fluidez e centralização. Esses princípios devem ser executados durante toda a aula. No presente momento, sabe-se que esses princípios podem influenciar na ativação muscular tanto da musculatura agonista do movimento quanto dos músculos estabilizadores da coluna, que compõe o *powerhouse*. Todavia, embora muito se pesquise sobre os benefícios de um treinamento com o MP pouco se sabe sobre a sua prescrição, atualmente baseada em informações empíricas deixadas por Joseph Pilates, criador do Método. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi determinar e verificar o percentual de ativação eletromiográfica do músculo reto abdominal superior e reto abdominal inferior (principal flexor da coluna e componente do *powerhouse*), em 4 exercícios de solo do MP Clássico nos níveis de execução: básico, intermediário e avançado. Dezoito mulheres praticantes do MP há pelo menos 6 meses com frequência semanal de duas vezes por semana e classificadas no nível avançado pela escala MANiPilates fizeram parte do estudo. Os procedimentos de coletas foram compostos em duas etapas. Na primeira etapa foram realizados o nivelamento, caracterização e familiarização da amostra. Na segunda etapa foram realizadas as avaliações dos exercícios do MP Clássico. A avaliação compreendeu a preparação da pele e colocação de eletrodos, teste de contração isométrica voluntária máxima para o músculo reto abdominal superior -e inferior- antes e depois da avaliação eletromiográfica dos exercícios. Os resultados foram descritos por meio da média e desvio padrão. Para a verificação da normalidade dos dados foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk. Para comparação entre os níveis de um mesmo exercício utilizou-se Anova one-way. O nível de significância adotado foi  $\alpha = 0,05$  e os testes foram processados no pacote software SPSS v.20.0. Não foram encontradas diferenças significativas quando comparado os três níveis dos exercícios Double Leg Stretch e Single Leg Stretch. Já para o The Hundred encontrou-se que o nível básico ( $53,08 \pm 3,35$ ) apresentou menores valores quando comparado ao avançado ( $69,60 \pm 3,89$ ) para o reto abdominal superior. Para o reto abdominal inferior encontrou-se que o nível básico ( $52,17 \pm 3,79$ ) é significativamente menor quando comparado ao intermediário ( $68,67 \pm 4,2$ ) e avançado ( $74,25 \pm 3,83$ ), que não apresentam diferença entre si. Ainda, para o The Roll Up observou-se que o nível básico ( $34,89 \pm 2,26$ ) apresenta valores significativamente menores quando comparado ao nível avançado ( $43,84 \pm 2,84$ ), enquanto não foram encontradas diferenças nas análises envolvendo o reto abdominal inferior. Com isso, conclui-se que para os músculos reto abdominal superior e reto abdominal inferior o comportamento de ativação muscular é influenciado pela posição de execução de membros superiores e inferiores. Além disso, parece não haver uma progressão de intensidade acompanhando a divisão nos níveis de execução propostos pelo Método Clássico.